

# Grundlagenausdauer & Technik

(Umfang: 3,2 km)

Intensität:	Grundlagenausdauer GA1: 80-85 % der aktuellen 100 m Bestzeit
Ziel:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Teil: Technikverbesserung</li><li>• 2. Teil: Ökonomisierung Herz-Kreislauf-System &amp; Bewegungstechnik sowie Entwicklung &amp; Stabilisierung der Grundlagenausdauer</li></ul>
Inhalt:	<p>200 m beliebiges Einschwimmen</p> <p>4 x 150 m (50 m Kraul-Beine + 50 m Kraul-Arme + 50 m Kraul-Gesamt), 20 s Pause</p> <p>4 x 100 m (50 m Kraulstrecklage= 2x re./2x li. Arm + 2x Gesamtzug im ständigen Wechsel + 50 m Kraul-Gesamt), dabei auf Abdruck achten! 15 s Pause</p> <p>6 x 50 m Kraul-Arme mit Fußfessel, 15 s Pause</p> <p>6 x 200 m Kraul, 1. &amp; 4. Kraul, 2. &amp; 5. Kraul-Arme mit Pullbuoy, 3. &amp; 6. 25 m Kraul-Beine ohne Brett + 75 m Kraul im Wechsel, 30–40 s Pause</p> <p>6 x 50 m (12,5 m Kraul Sprint + Rest locker beliebig), 30 s Pause</p> <p>200 m Ausschwimmen</p>
Profi-Tipp:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fußfessel = nutzen Sie hierzu einen alten Fahrradschlauch oder ein Stück Gymnastikband, welches Sie als eine Art Fessel um Ihre Fußgelenke legen – hiermit trainieren Sie optimal Ihre Wasserlage sowie Stabilität.</li><li>• Diese Einheit sollte im ruhigen und lockeren Tempo absolviert werden – hier zählt die Qualität der Ausführung und nicht die Geschwindigkeit!</li></ul>